地域に根ざし人々の「生きる」を支えるために…

3つの願い
1 医療と福祉を充実させましょう 2 公害をなくしましょう 3 核兵器をなくし、平和を守りましょう

since1954

# のむらだより

2025 VOL 439 5月

発行所 ● 医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 http://www.shuwakai-nomura.or.jp/ 発行人 ● 笠井 裕美

## 地域生活支援ハウスのむらだより

### お出かけイベント

## 阪神2軍球場へ

（日鉄鋼板 SGLスタジアム 尼崎）

ついに完成した阪神2軍球場へお出かけに行かせて頂きました。

熱狂的な阪神ファンの利用者様と張り切って見学へ。凄く喜んでくれると思いましたが、ほぼ無反応！ 意外な反応でおどろきましたが、他の利用者様達は大変喜んでくれていました。

お土産コーナーにも寄らせて頂き、みなさん笑顔いっぱいでした。次は是非試合を見てみたいなーと話が尽きません。いつかはみんなで試合を見に行きたいと思います。

今年も楽しい行事をたくさん計画していく予定ですのでどうぞよろしくお願いします。

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

## 宮崎医師の診療開始時間変更のお知らせ

宮崎医師の毎週木曜日の診療開始時間が午後4時半開始から**午後5時開始**と変更になっています。

### お知らせコーナーをつくりました

待合室の壁に新しくレイアウトしました。
ぜひご覧ください。

トラブル多しマイナ保険証 みさき漁

## ふれあい

昨年12月2日から政府が健康保険証の新規発行を停止して、半年になろうとしています♥当院でのマイナ保険証の利用率は、患者様全体の約3%です。そんな中でもトラブルが発生してきました。「顔認証していただいたが、読み取りができない」「尼崎国保なのに社保家族のデータ表示される」「読み取りエラー、カードの磁気不良の可能性」等、足が悪いのに確認のため市役所に出向いていただいたりもして、その度に現場は混乱し、患者様は安心して受診できない状況になってしまっています♥「資格確認書」は、マイナ保険証を持たない人に交付するのが原則でしたが、政府は4月3日、従来の保険証と同様に使える「資格確認書」を、75歳以上の後期高齢者には全員に交付すると方針転換しました。今年7月末の有効期限を迎えた時の自治体窓口のトラブルを回避するためです。従来の保険証とマイナ保険証を併用可能にすることが、トラブル回避に最も近道だと思うのですが…。トラブルも減り、資格確認書発行に伴う労力や経費も削減できるのではないでしょうか。

（H・N）

# 帯状疱疹ワクチンのお知らせ

**〈定期接種〉**

| 対象 |
|---|
| 年度内に65歳を迎える方＋α |
| **接種費用** |
| 生ワクチン（ビケン）4,000円 |
| 不活化ワクチン（シングリックス）22,000円（11,000円×２） |
| 届いた予防接種券（ハガキ）を必ずお持ちください |

**〈尼崎市補助事業〉（１回のみ4,000円の補助）**

| 対象 |
|---|
| 満50歳以上60歳以下 |
| **接種費用** |
| 生ワクチン（ビケン）4,100円 |
| 不活化ワクチン（シングリックス）39,000円（17,500円＋21,500円） |
| ワクチンの種類に関わらず補助できるのは１人１回限り |

※当院では帯状疱疹ワクチンは取り寄せになりますので、事前に窓口か電話でお問い合わせください。

## 職員リレーエッセイ⑬ サクラサク

２０２４年の暖冬と比べ、２０２５年は寒波の影響を受け、寒さが厳しい冬だったとのことです。

この冬、私の娘は大学受験を前に奮闘しておりました。夜遅くまで毎日塾に通い、思うような学習成果が出ない時は悔し泣き。そんな彼女の学習面はもちろん、精神面の部分もサポートしてくださったのは、親の私ではなく塾の先生方でした。

受験期間が終わり、無事『サクラサク』。応援してくださった先生方に感謝。

米国ＩＴ大手アップルの創業者スティーブ・ジョブズ氏が残した言葉として「感謝の心が人を育て、感謝の心が自分を磨く」が知られています。この先の飛躍を願い『おめでとう！』と共に、私の好きなこの言葉を彼女に贈りました。

理学療法士　武田　雅子

## 栄養ニュース －261－

# ビタミンCについて

管理栄養士　笠井　裕美

ビタミンCは、水溶性ビタミンの一つで、16世紀から18世紀にかけての大航海時代に、新鮮な野菜や果物の摂取量が極端に少なかった船員たちの間で流行した、壊血病を予防する成分として、オレンジ果汁から発見されました。

ビタミンCの体内での働きは、抗酸化作用により免疫を高めて感染症のリスクを軽減したり、鉄や銅の吸収を高めて、貧血を予防してくれます。

ビタミンCは体内で作り出せない栄養素のため、食品から補給しましょう。ビタミンCは、果実類、野菜類、いも及びデンプン類に多く含まれています。ビタミンCは熱に弱いですが、ジャガイモやサツマイモなどはビタミンCがデンプンにより保護されているため、調理後にも分解されずに残ります。また、野菜類や果物類を通常の食事で不足しないようにしましょう。

**★ビタミンCを多く含むフルーツと野菜**
（100gあたりの含有量）

| | |
|---|---|
| ・キウイフルーツ | 71mg |
| ・柿 | 70mg |
| ・いちご | 68mg |
| ・赤ピーマン | 170mg |
| ・黄ピーマン | 150mg |
| ・ブロッコリー | 120mg |

## みさき漁さんの 似顔絵教室ギャラリー

生徒さんの作品

## お知らせ

### 似顔絵教室

◎とき　毎月第一木曜日　午前10時～
◎ところ　地域生活支援ハウス　のむら
◎参加費　３００円

### のむら健康いきいき体操教室

◎とき　毎月第一・第三月曜日　午後1時20分～
◎ところ　野村医院2階リハビリ室　午後1時50分
◎参加費　無料

## 古いタオルをご提供ください

### ご協力お願いします！

古いタオルなど綿100％の布を適当な大きさに切ってご利用者の排泄のお世話に使用させていただきます。

お家にある綿の布をご提供いただけませんか？

ご連絡いただけましたら取りに伺います。

**地域生活支援ハウスのむら**
大物町1丁目10-17　TEL 06-6487-0161

## 兵庫県保険医協会 健康情報テレホンサービス

固定電話からはフリーダイヤル　**0120-979-451**

携帯電話からは　**078-393-1824**
**078-393-1825**
※携帯電話からのご利用には通話料がかかります

webでも！　兵庫県保険医協会

**放送テーマ**　祝日は直前の放送日のテーマを放送します。都合により、放送テーマを一部変更することがあります。

| | | |
|---|---|---|
| 5月 | 月曜日 | 小児の溶連菌感染症 |
| | 火曜日 | 盲腸（急性虫垂炎）について |
| | 水曜日 | 肩こりとしびれ |
| | 木曜日 | 尿路結石 |
| | 金土日 | 治りにくい水ぶくれ　一類天疱瘡 |